

OLEJKI NA POPRAWĘ HUMORU:-)

Witajcie Bursjanie!

Tym razem, w czasie gdy noc długa, dni szare...wieści z telewizora i z radia straszliwe...w sumie zależy kto co ogląda bo nie jest tak źle:-)...Przydałoby Wam/nam się (kolejny) sposób na poprawę nastroju. Oto on – stosowanie olejków eterycznych.

Przedstawię 5 olejków na poprawę humoru:

Olejek eteryczny lawendowy to mistrz w łagodzeniu stresu.

Pomaga pozbyć się zmęczenia, napięcia, wprowadza w stan relaksu i odprężenia. To jeden z niewielu olejków, które można używać solo (bez rozcieńczania po uprzedniej próbie alergicznej!).

Jak stosować:

- **do masażu** - relaksujący masaż zaczynamy od splotu słonecznego, następnie klatka piersiowa, a na końcu masujemy szczyty pleców,
- **do kąpieli** - 20 minutowa gorąca kąpiel z dodatkiem 5 kropli olejki eterycznego pozwoli na złagodzenie stresu i lepsze zasypianie,
- **do kominków zapachowych i inhalacji** - w dobry nastrój i łagodny klimat wprowadzi nas aromaterapia z użyciem olejku lawendowego rozprowadzonego za pomocą kominka zapachowego. W górnej misie kominka umieszczamy odrobinę wody, dodajemy kilka kropli olejku, zapalamy świecę tealight i czekamy aż ciepło uwolni aromatyczne związki zapachowe w całym pomieszczeniu. Na dobry nastrój można użyć połączenia olejku lawendowego oraz mandarynkowego.

Olejek eteryczny z neroli - całkowity spokój ducha

Olejek eteryczny neroli uzyskuje się z kwiatów pomarańczy gorzkiej i jest niezaprzeczalnym sprzymierzeńcem dobrego nastroju. Jest to olejek bardzo rzadki i dlatego też drogi:-(Jego cudowny zapach i właściwości antystresowe czynią z niego perełkę kosmetyczną.

- **relaksujący masaż** - rozprowadźcie kilka kropli olejku w bazowym oleju roślinnym (może być ze słodkich migdałów) następnie wcierajcie w splot słoneczny, szczyt pleców aż do nadgarstków i palców wykonując delikatne i powolne ruchy. Żeby złagodzić napięcie i nerwowość dodajcie jeszcze olejku eterycznego lawendowego,



- by poprawić sobie nastrój i samopoczucie - rozetrzyjcie kroplę olejku na karku, a kolejną na nadgarstku.

Olejek eteryczny pomarańczowy - aromat równowagi

Olejek eteryczny pomarańczowy znany jest przede wszystkim ze swoich właściwości relaksujących i nastrajających pozytywnie. To wszystko dzięki swojemu słonecznemu i pełnemu energii zapachowi!

Najlepiej stosować go:

- **w kąpeli** - ciepła kąpiel poprawia krążenie krwi, a dzięki temperaturze związki eteryczne bardzo szybko dostaną się do organizmu, łagodząc niepokój, zmęczenie, nerwowość no i stres. By wzmocnić efekt można dodać olejku eterycznego lawendowego,
- **w kominku zapachowym** - mieszanka olejku pomarańczowego oraz olejku z werbeny egzotycznej odgoni zmęczenie i stworzy lekką, radosną atmosferę w pomieszczeniu. Olejek pomarańczowy komponuje się też idealnie z olejkiem cytrynowym, mandarynkowym i cytrynowym,
- Olejek z werbeny egzotycznej to uśmiech od ucha do ucha.

Olejek werbenowy wprawia w dobry nastrój, podnosi na duchu i poprawia samopoczucie, a to wszystko dzięki odświeżającemu, cytrynowemu zapachowi. Koniecznie wypróbujcie go w połączeniu z olejkiem mandarynkowym. Mieszanka ta przyniesie radość i odprężenie.

Olejek mandarynkowy - cytrusowa energia

Jeśli potrzebujecie szybkiego doładowania akumulatora dobrego humoru, to sięgnijcie po olejek mandarynkowy.

- rozprowadźcie kilka kropli olejku mandarynkowego w bazowym oleju roślinnym (np. ze słodkich migdałów) następnie wmasujcie w splot słoneczny, szczyt pleców aż do nadgarstków i palców, wykonując delikatne i powolne ruchy.
- **kąpiel** - łyżkę naturalnego mydła w płynie połączcie z 4 kroplami olejku mandarynkowego i grejfrutowego, wlejcie wszystko do gorącej kąpeli i korzystaj z niej przez 20min. Po odbyciu takiej kąpeli unikajcie słońca, o co teraz łatwo, gdyż występuje ryzyko reakcji w postaci plam posłonecznych.
- **w kominkach zapachowych** - w kompozycji z olejkiem z limetki, pomarańczy, ylang-ylang, wanilii lub geranium w celu stworzenia wakacyjnej atmosfery.

Pamiętajcie by sprawdzić przedtem czy nie jesteście na jakiś olejek uczuleni!

Bądźcie w dobrych nastrojach czyli bardziej odporni...lepsi dla innych...dla siebie...tylko się nie rozleniwcie! Żeby nie zrobili się z Was nałogowi wachacze!;-P...nieee, nie Wy...to Wam nie grozi:-)

Arkadiusz Kędzior za <https://www.marsylskie.pl/olejki-eteryczne-na-poprawe-nastroju>